

- 11 **Die Psoas-Formel**
- 12 **Ein Muskel – viele Beschwerden**
- 12 Wenn der Psoas zu schwach ist
- 13 Unser Psoas – ein Strippenzieher
- 15 Geheime Schmerzquelle Psoas
- 18 Erste Hilfe bei akuten Beschwerden
- 20 Längerfristige Hilfe
- 20 Schmerzen im unteren Rücken
- 23 Blockade des Iliosakralgelenks (»Hexenschuss«)
- 24 Schmerzen im Gesäß und hinteren Oberschenkel
- 25 Ausstrahlungsschmerzen im vorderen Schenkel
- 30 **Der Psoas – Schlüssel zur Beweglichkeit**
- 30 Die drei Teile des Psoas
- 37 Der Psoas und seine Unterstützer
- 42 **Psoas und Piriformis: fit im Alltag**
- 42 Gefahr Bewegungsmangel
- 47 **Den Psoas befreien**
- 48 **Wie fit sind Ihr Psoas und Ihr Piriformis?**
- 48 Richtig testen
- 62 **Übungen für einen leistungsfähigen Psoas**

- 109 **Gezielt trainieren: die
Übungsprogramme**
- 110 **Basisprogramm
gegen Vielsitzerei**
- 112 **Trainingsprogramm
Starker Rücken**
- 114 **Trainingsprogramm
Bewegliches Iliosakralgelenk**
- 116 **Trainingsprogramm
Entspannter Piriformis**
- 118 **Trainingsprogramm gegen
Ausstrahlungsschmerz vorne**
- 120 **Trainingsprogramm
Starker Bauch**
- 122 **Trainingsprogramm
Fit im Büro**
- 124 **Service**
- 124 **Literatur**
- 125 **Stichwortverzeichnis**

 **Exkurs**

26 Psoas und Piriformis im Sport